



# Pasta primavera

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |

Tiempo total: 20 minutos.

## Equipamiento:

Tabla para cortar

Olla grande

Sartén antiadherente

Colador

## Utensilios:

Cuchillo

Tazas y cucharas medidoras

Cuchara para mezclar

## Ingredientes

1 taza de pasta integral, sin cocinar

1 cucharada de aceite de oliva O vegetal

2 tazas de verduras (calabacín, cebolla, berenjena, zanahorias, pimientos), picadas

1 tomate grande, picado

1 diente de ajo, picado O 1 cucharadita de ajo en polvo

1/8 cucharadita de pimienta negra

1 cucharadita de condimento italiano O condimento italiano de Celebrate Your Plate

3 cucharas de queso parmesano rallado

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Cocine los fideos según las indicaciones del paquete.
3. Mientras los fideos se cocinan, caliente el aceite en una sartén.
4. Agregue verduras, ajo en polvo, pimienta negra y condimento italiano. Cocine hasta que quede tierno, revolviendo constantemente.
5. Agregue el tomate y saltee por 2 minutos más.
6. Cuando los fideos estén cocidos, escúrralos, enjuáguelos con agua fría y agréguelos a la sartén con las verduras.
7. Mezcle las verduras con los fideos y espolvoree con el queso parmesano.

## Información nutricional:

Calorías 120   Grasas totales 5 g   Sodio 95 mg   Carbohidratos totales 14 g  
Proteína 4 g